

عمن العدد

لبنان ٥٠ ق. ل ـ الجهورية العربية السورية ٥٠ ق.س العراق ٥٠ فلسًا ـ الأردن ٦٠ فلسًا ـ الكويت ٨٠ فلسًا المملكة العربية السعودية اربيال ـ البحرين (روبية قعلس ١ روبية ـ الجهورية العربية المتحدة ٥٠ مليمًا

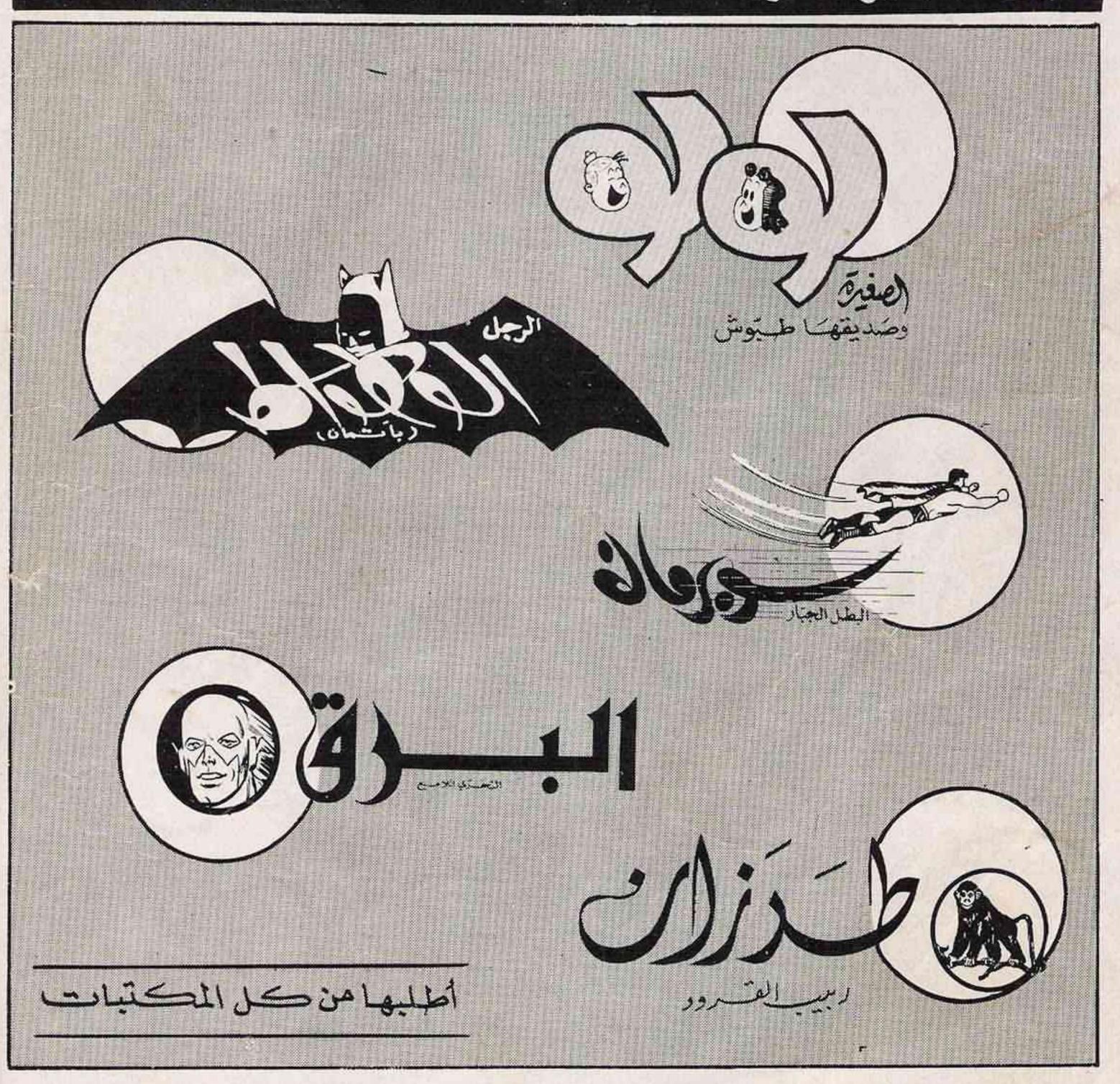


المطبوعات المصورة ش،م.ل. رئيسة بتمرد: ليلى شاهين داكروز مدرة التمريد: ليلىشاك

مسلسسلة شهربيت

تمدرعن شركة

العنوان : مركز صباغ ــ شارع الحمراء ــ ص. ب. ٤٩٩٦ ـ بيروت ـ لبنان ــ تلفون ٢/١/١١٤٠٤٣







واضطر "كلاتيون." آنذلك انْديطيع الأمر الموجّه إليه فقفز ...







وفوق شجرة تحرّر الكولونيك "كلايتون"

من رؤية

الطائرة

والطبياد

















وعلى بعدعدة أميال ...





وما أن وصلوا ...









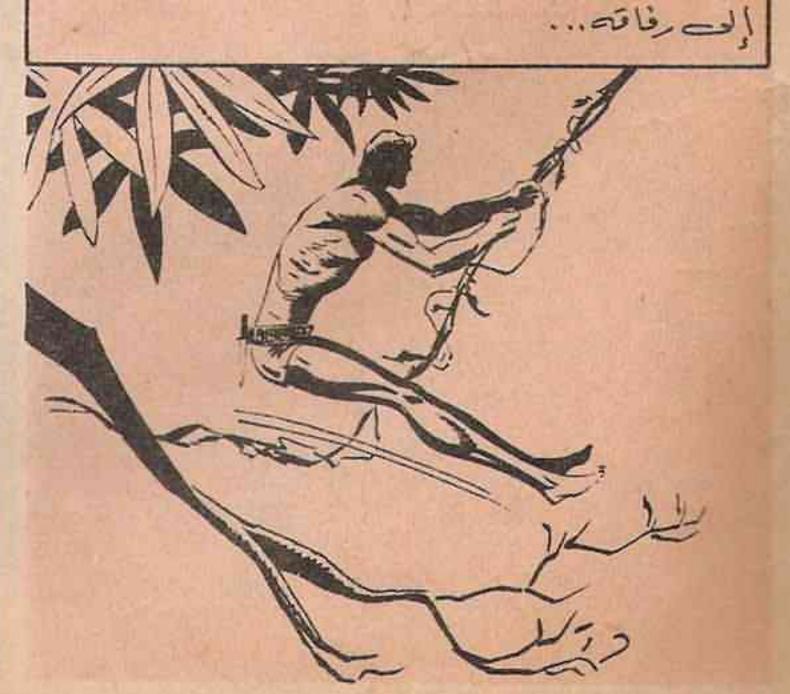
ووصك وران القرية مع جلول الظلام ...





وقرر" طرزان" بعد ذلك أن ينطلق عائداً

والمقع إلى رفاقه وأخبرهم بخفّته ...





وبالفعل بعد ثلاث دقائق...













وبعد فترة ...





















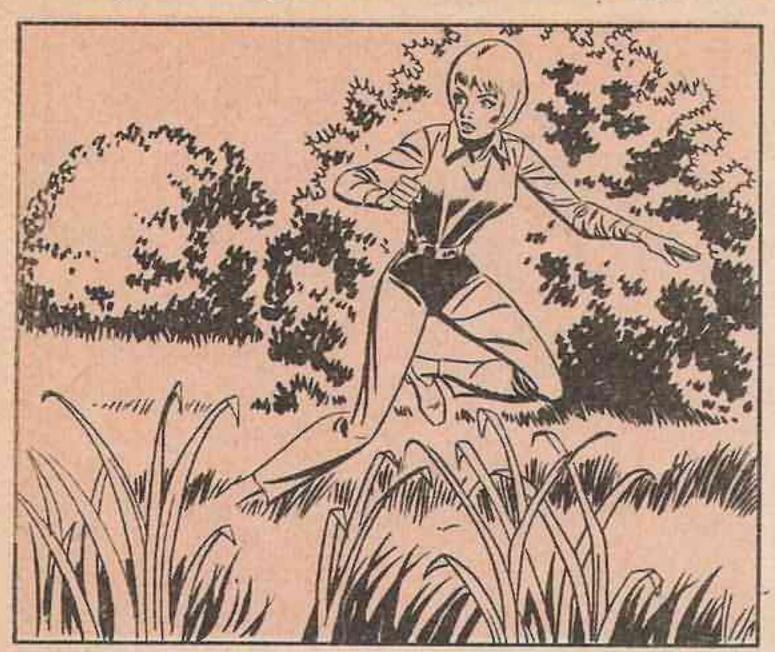


ا رانحتهم ... والليل

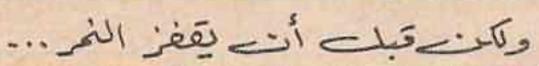
اقترب !!



وبسرعة الجتارت كوري أن تواجه الوجوش على خاطفيط... ومع الفركان وكد قطعت نصف المسافة إلى الكهف جين...













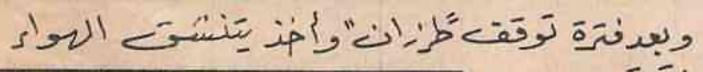
ثم الطلق صيحة الدنتصار المدوّية ...







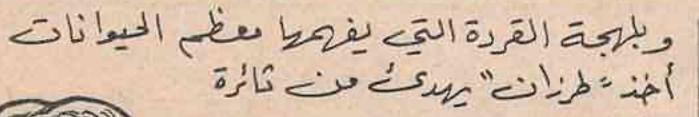








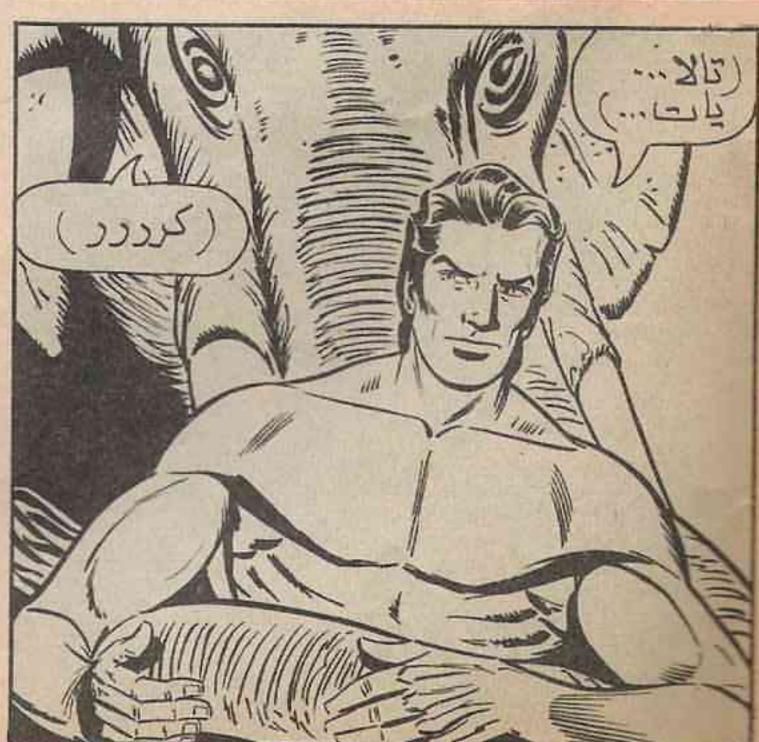






















وأخذ روزوفين يركف كالم يركفن في جيانه...

واندفع روزوفية عمدًا أمام وجد العين...









ولكن "طزان" أثبت مرة كانية أنه لابعض المستحيل ...



















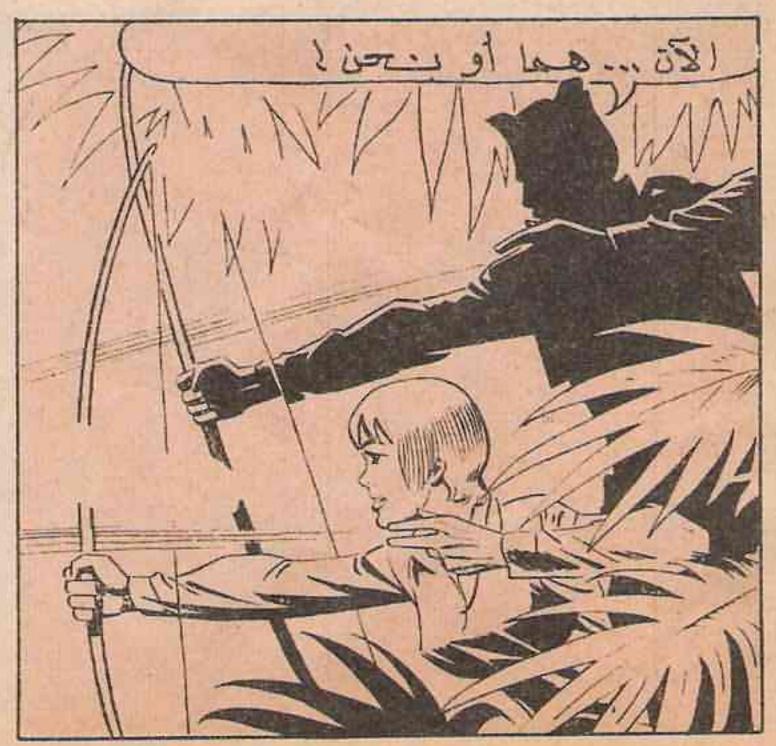












وفي قرية الأعداد ...



وفيت تلك الأثناء رجع طران وأجد رجاك المقاومة "كاك فان بيرسو"...



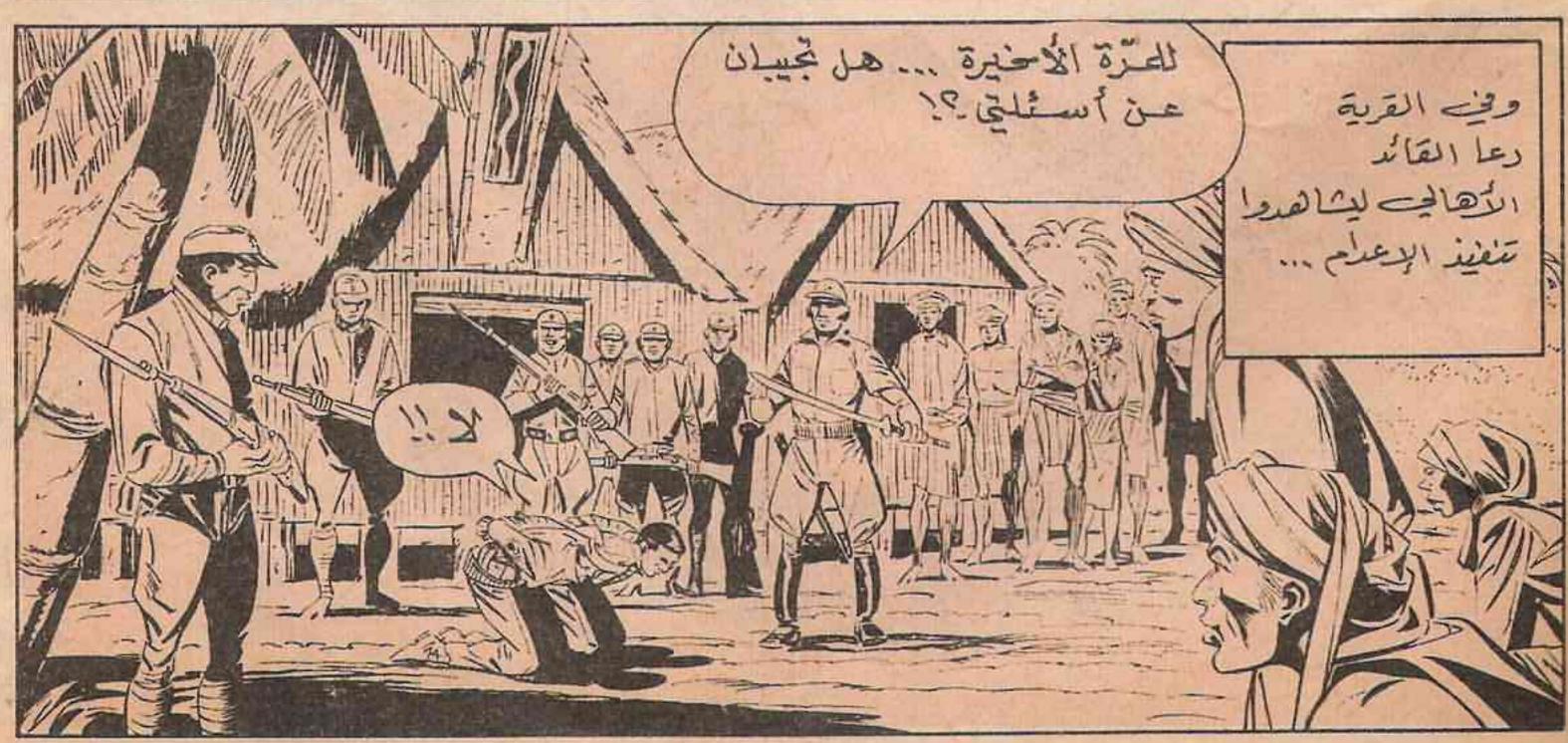
وفي الوقت نفسه كانت كورعي وتجيري يقتريان من القرية ...

إذن انهضا ... سننفذ بكما

حدكم الإعدام!







درفع الجنعي سيفه ...



















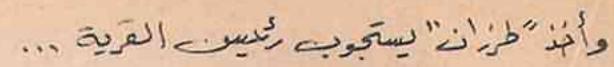














إذا ألت الجنود ...







ومن زمين

22

كن مسنعيم

البانية

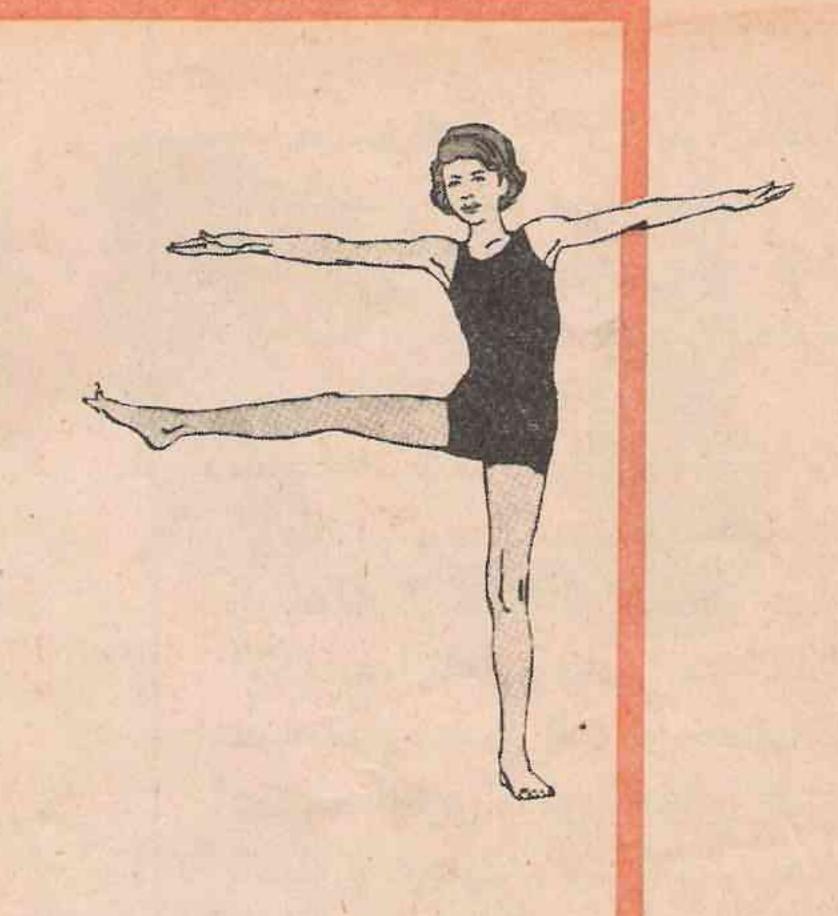
بدأ موسم الدرس • و لابد أن تكون منكبا على كتبك وكراريسك • ولا يمكن أن يلومك انسان على ذلك • لكننا نود فقط أن نساعدك على الاحتفاظ بمشية لائقة وبنية قوية • ستسألنا: كيف ذلك طبعا ؟

- بالقيام يومياً ببعض التمارين الرياضية البسيطة • لا تتأخر عن الاخذ بهذا الحل وسترى بأنه خلال فترة قصيرة من الزمن سيستقيم عمودك الفقري ويعود التوازن الى كتفيك وعارضيك ، وسيكتسب بدنك اللياقة والحيوية اللتين كانتا تنقصائه •

التمرين الاول:

قف ، وارفع ذراعيك ليصبحا بموازاة الكتفين ، مد الساق اليمنى الى الامام ، وارفعها بقدر ما تستطيع الى أعلى . خذ نفسا طويلا ، ثم احفظ ساقك وارجعها الى الخلف بقدر ما تستطيع ، دون أن بقدر ما تستطيع ، دون أن تلامس الارض ، اعدد هذا التمرين عشر مرات متوالية مع كل ساق .





المتمرين المثانى:

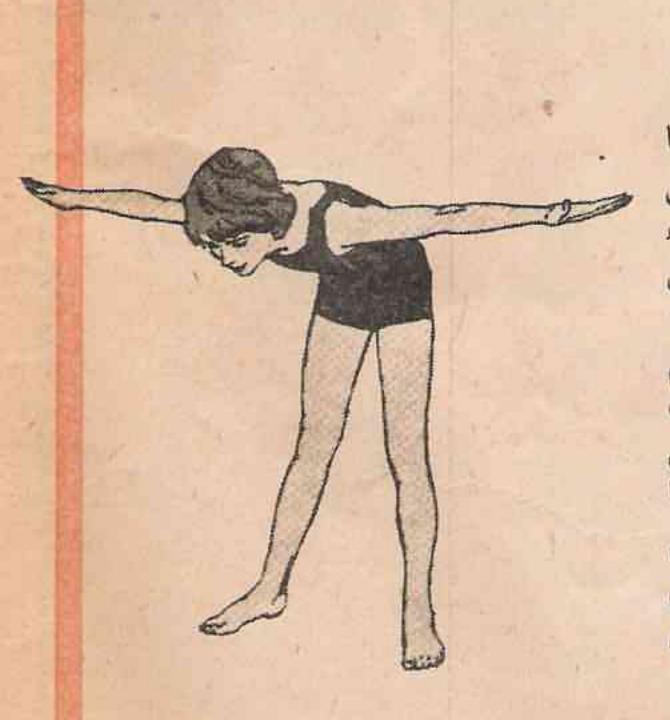
منطلقا من نفس الوضعية التي اتخذتها في التمريان الاول . ارفع الساق اليمنى مع شهيق طويل ، ثم اخفضها مع زفير طويل ، ثم اخفضها مع زفير طويل ، أعد هذه الحركة عشر مرات مع كل ساق ، وحتى لا تفقد توازنك وتسقط في الايام الاولى من التمرينات ، لا بأس اذا استندت بواسطة يدك الى المالى الحائط .

التمرين الثالث:

اتخدد وضعید الوقوف . القدمان متباعدتان قلیلا : أ لله ارضع ذراعیك حتى تصبحا بموازاة الكتفین . اخفض الظهر الى الامام مع الابقاء والساقین ممدودتین . شهیق طویدل .

ب _ المس بيدك اليمنى القدم اليسرى وارفع في نفس الوقت السرى و ارفع في نفس الوقت طويل . ثم أعد المحركة نفسها مع اليد اليسرى : المس القدم اليمنى باليد اليسرى . ارفع الذراع اليمنى الى أعلى مع شهيق طويل .

اعدد هدده الحركة خمس عشرة مرة متتالية .





التفرين الرابع:

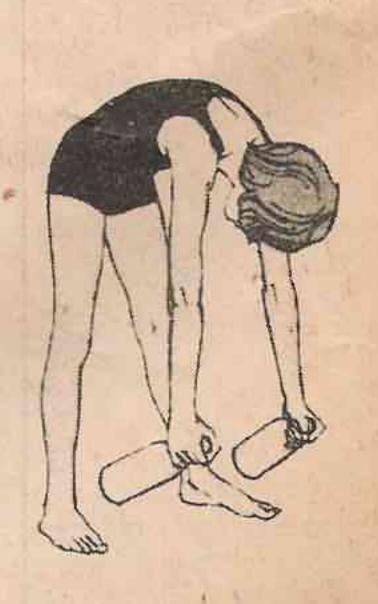
اقبض على منشفة عادية كما ترى في الشكل أمامك ، حاول أن ترفع ذراعيك وأرجعها الى ما وراء الكتفين ، ما وراء الكتفين ، المارة الاولى ، اذا فشلت في المرة الاولى ، فحاول أن تبعد قبضيك الواحدة عن الاخرى مع شهيق طويل عندما ترفع ذراعيك ، وزفير طويل عندما تخفضهما ، وزفير طويل عندما تخفضهما .





المتمرين المخامس:

امسك في كل يد قنينة مملوءة بنصف ليتر من الماء ومحكمة السد . خذ وضعية الوقوف . السد ما بين القدمين . احسن الظهر الى الامام ثم استقم ببطء مع شهيق طويل حتى تصبح الذراعان بمستوى الكتفين . المركة عشر مرات أعد الحركة عشر مرات متوالية .



شركة خلفزيون لبنان والمشرق على القنالين ٥ و ١١

الأعد	السبت	الجمعة	الخنيس	الأربعاء	الثلاثاء	الإثنين	
المتحجرون ٢,٠٠٠		فيلم وثائقي فيلم وثائقي ١,٣. الرسوم الملتحركة		۲٫۳۰ ال مالمة كة	۲,۳. الرسوم الملتحركة	۲٫۳۰ الرب والمنتوكة	
عسموك			۷٫۰۰ الکولونیله هوش د		السِّرة والشيح	V,	
٧,٣. الأخب ا							
دان أوغست		الرباعي				علمت في المحدث ف	
	٩,١٠ قالسامة	المصارعة الحرة	۱۰۰، ۹ القوة الصامتة		مر مام		
عنيام السهرة السهرة العربي		۹,۳. صهیف ونغنم	۹,۳۰ أبطهال شايلو		الهث	المقتدام	

أقوى المسلسان المحليذ، العربية والعالمية





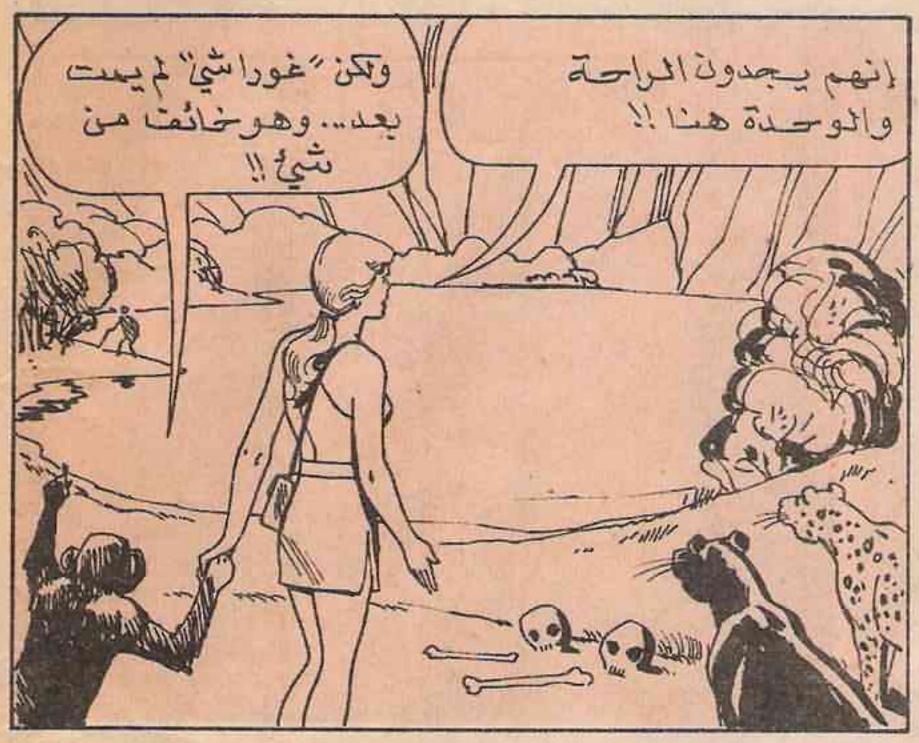










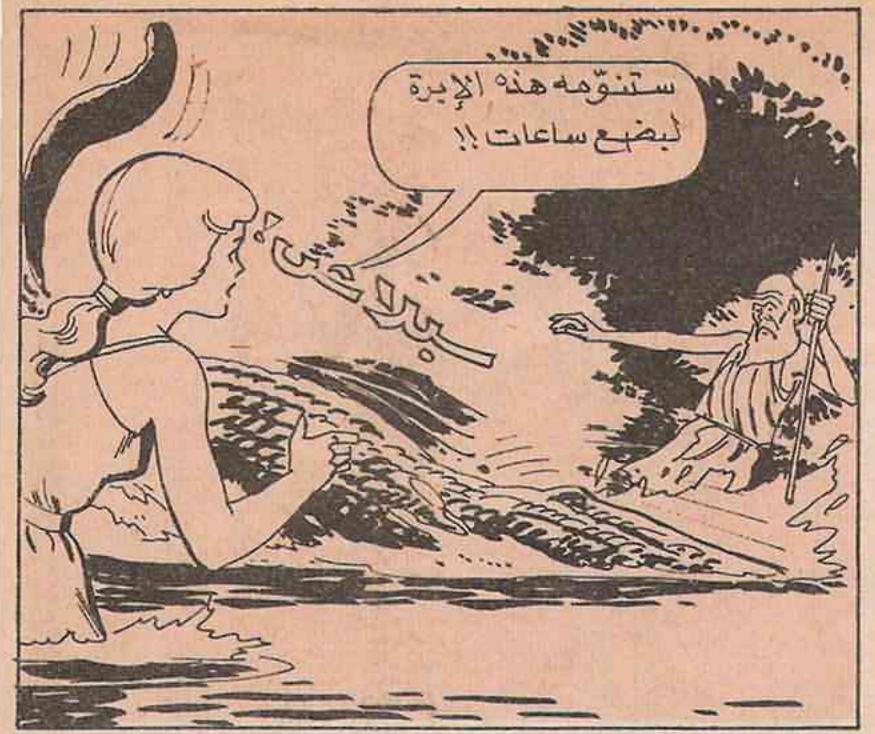








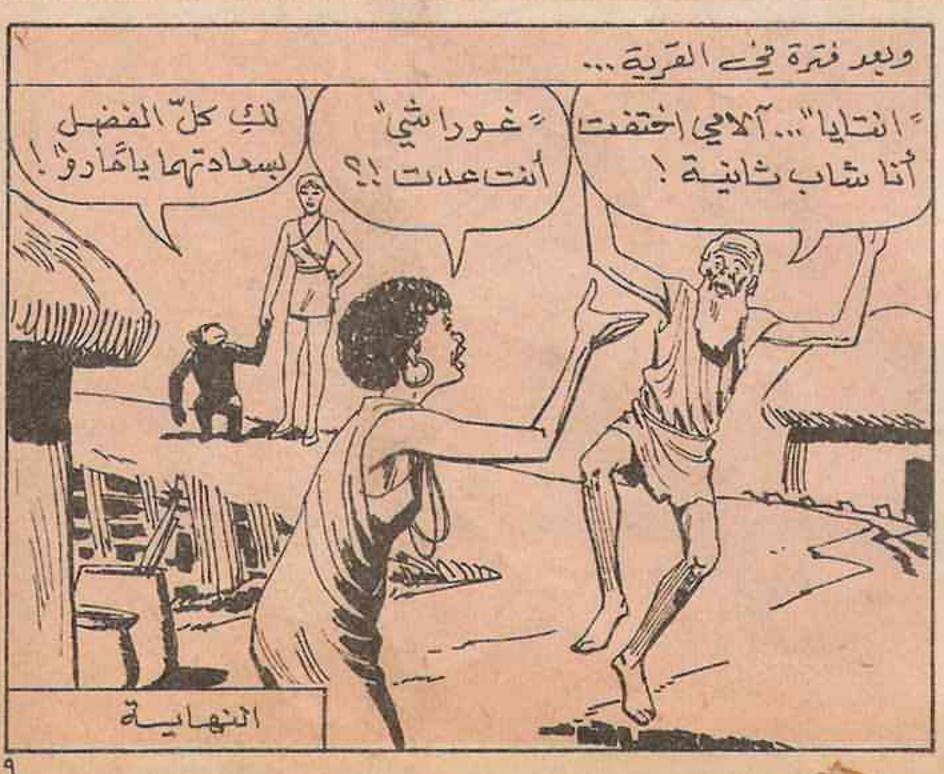


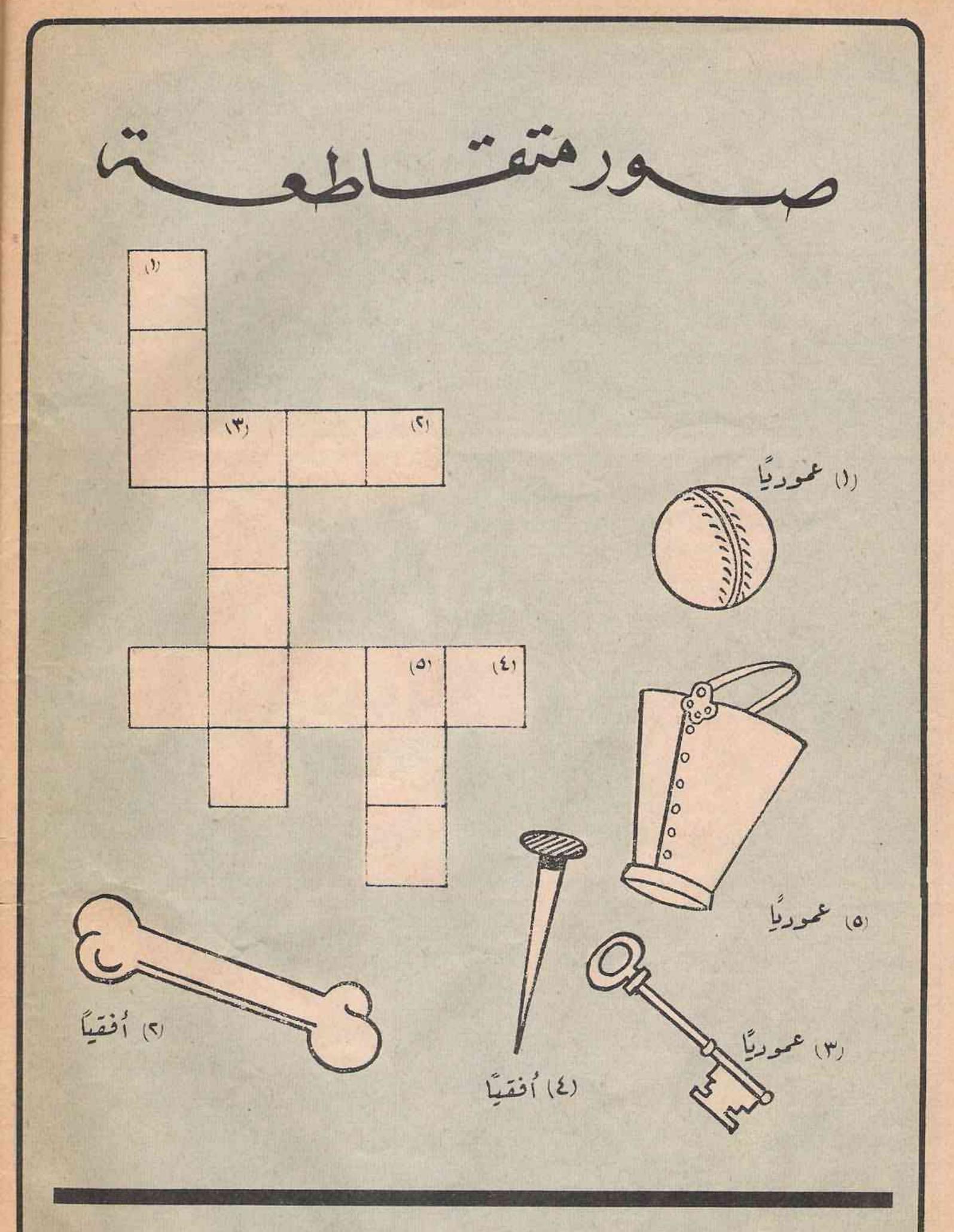






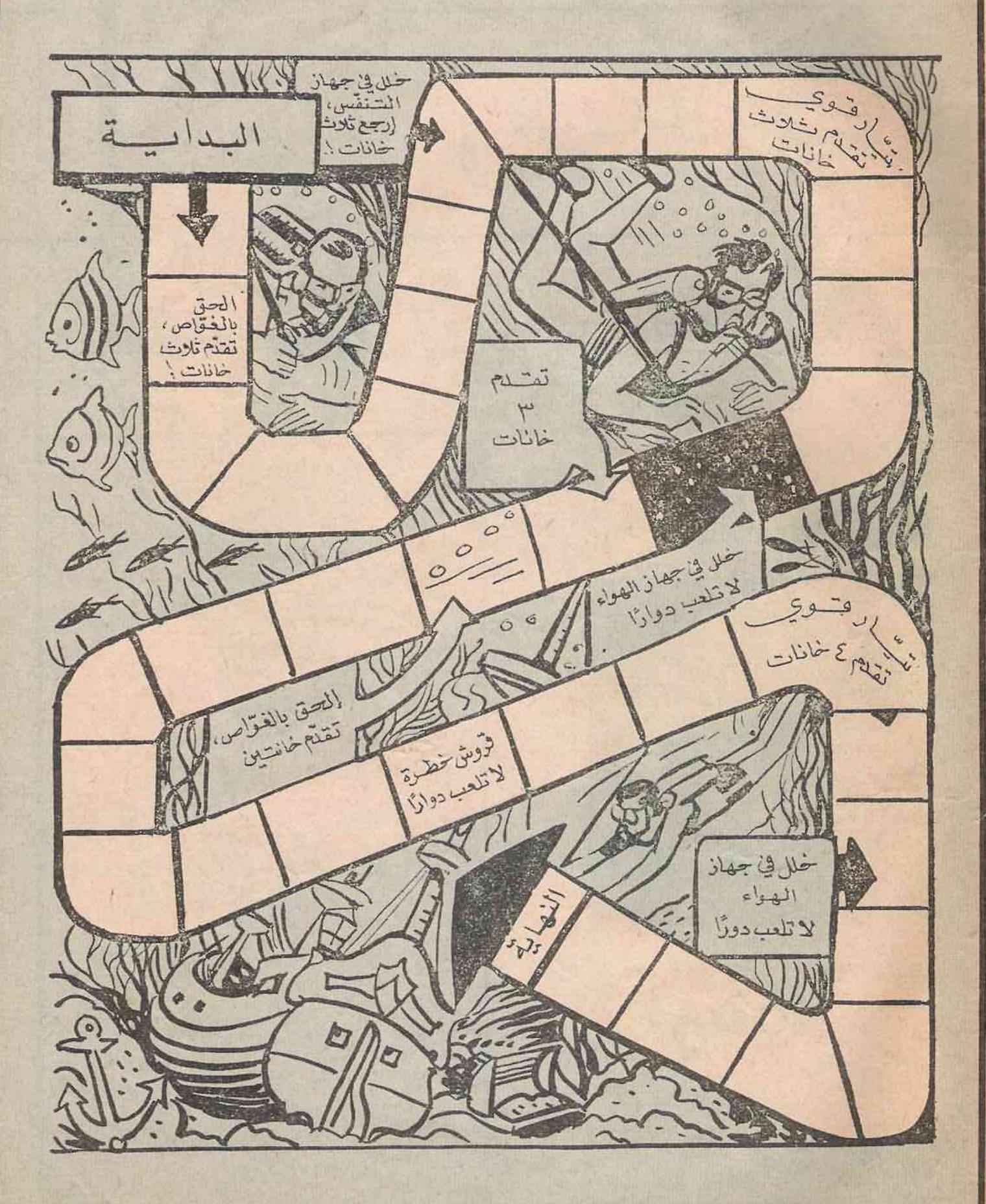






141. (1) 20 - (1) 20 - (7) - als - (7) - als - (0) - db.

البحث عن الح









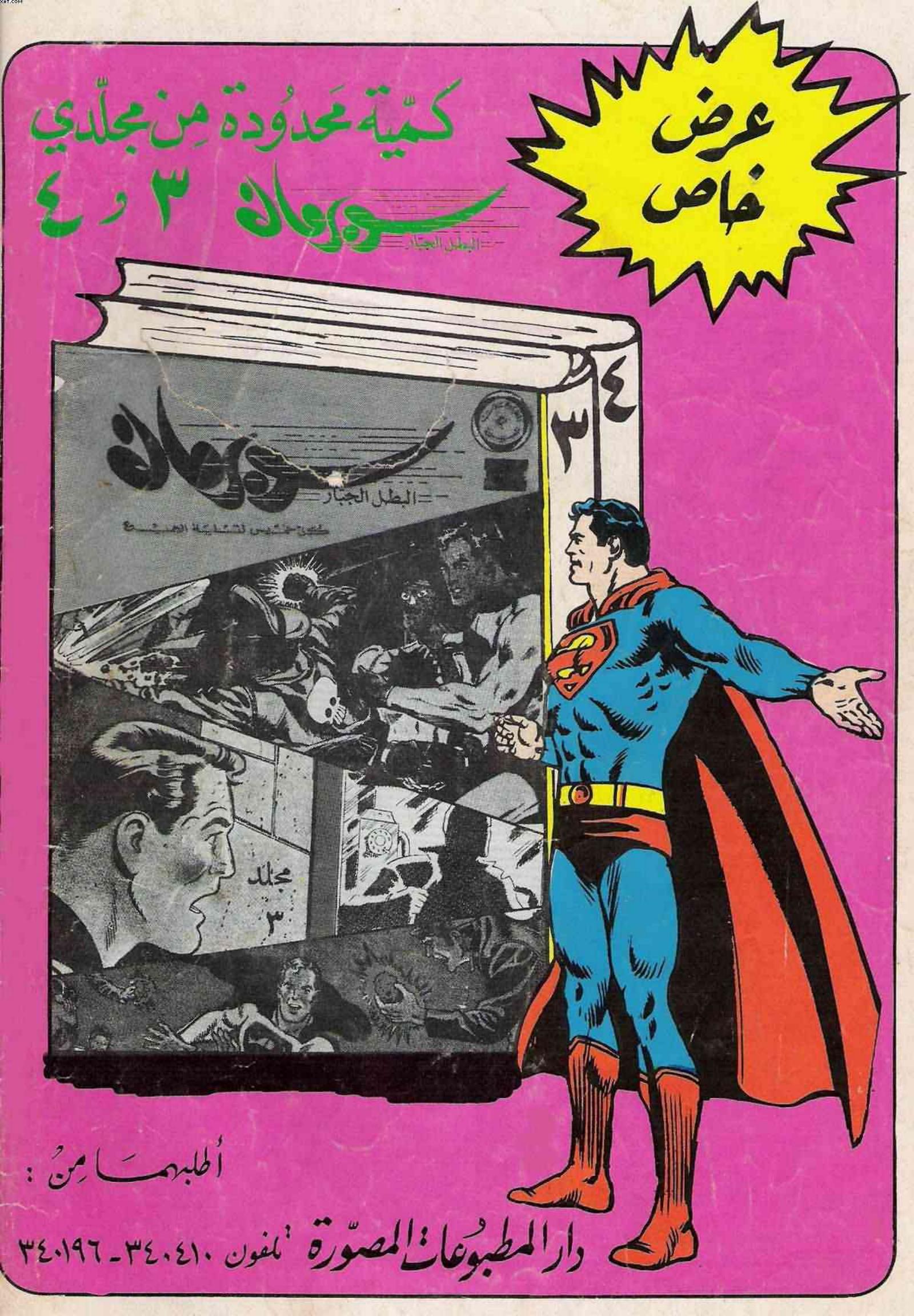




المحتريد الأعراق الأولية

ARTIST	TITLE
S. PRISSET	COLOMBRE IVRE
S. PRISSET	L'AMOUR C'EST FATIGANT LADY LAILA - DH
LALLY STOTT	JAKARANDA LOVE IS FREE LOVE IS BLIND LOVE IS GOOD
BRIAN MARSHALL	ACAPULCO GOLD YOUR LOVE MADE A MAN OUT OF ME
BEE GEE'S	COUNTRY WOMEN HOW COULD YOU MEND A BROKEN HEART
URIAH HEEP	LADY IN BLACK SIMON THE BULLET FREAK
WARHORSE	ST LOUIS NO CHANCE





хат,сом.

